



Terapi Aktivitas Kelompok Meronce Terhadap Tingkat Stress Lansia Yang Menjalani Perawatan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia

Siti Robeatul Adawiyah¹, Alfika Safitri¹, Mohamad Jalal Hambali², Mohamad Sohibil Latif², Nunu Soleha², Putri Nanda Sari², Siti Medika Sastika Pertiwi², Siti Muliah², Siti Mutiara², Wulan Noviasuci², Yasa Almansyah²

¹Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

²Mahasiwa Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

Correspondence author Mohamad Jalal Hambali :

Email: mohamadjalalhambali@gmail.com

Address : I. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114
Telp. 62 851-8355-7206

Submitted: 3 April 2025, Revised: 8 April 2025, Accepted: 13 April 2025, Published: 30 April 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.502



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The elderly have a gradual physical and psychological decline, where the decline of these conditions can cause stress in some elderly people. Seniors living in assisted living facilities may experience psychological distress. Preventive steps are needed to maintain the mental health of the elderly so that the elderly can have a better quality of life with various activities to improve their cognitive function and affection. The form of intervention is in the form of Group Activity Therapy (TAK), an easy, economical and affordable physical exercise. One of the stress management is to do meronce therapy

Objective: To determine the Effect of Activity Therapy Using Meronce on the Stress Level in the Elderly Living in Wisma Manga PSTW Budi Mulia 2.

Method: using a DASS questionnaire to measure stress levels in the elderly as many as 10 respondents then meronce group activity therapy was carried out

Result: There was a decrease in stress levels in the elderly after group activity therapy was carried out

Conclusion: : the achievement of the results of this group activity therapy activity activity showed a decrease in stress levels in the elderly at Wisma Mangga PSTW Budi Mulia 2 Jakarta.

Keywords: Elderly, Stress, Meronce Therapy

Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia dikarenakan telah terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan sebagaimana menurut WHO (*World Health Organization*). Sedangkan lansia menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia merupakan menyebutkan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Penuaan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua system akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda (Wulandari et al., 2023).

Lansia mengalami kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Walaupun tidak disebutkan lebih terperinci mengenai angka kejadian dari masing-masing masalah psikososial tersebut, namun dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa perubahan - perubahan yang terjadi pada lansia dapat berkembang menjadi masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri.

Kelompok lansia mengalami stres karena berbagai faktor, antara lain tingkat sosial ekonomi yang rendah, masalah kesehatan yang menyertai usia, serta isolasi sosial dan spiritual. Lansia mungkin mengalami stres karena pensiun, berganti pekerjaan, dan memburuknya kesehatan fisik dan mental. Lansia yang tinggal di fasilitas tempat tinggal berbantuan mungkin mengalami tekanan psikologis. Ketika berkomitmen pada fasilitas keperawatan, lansia mengalami perasaan ditinggalkan dan ditolak oleh kerabatnya. Akibatnya, para lansia yang ditempatkan di panti jompo mengalami stres dan depresi karena mereka yakin bahwa dirinya tidak lagi berharga, takut akan kematian, dan yakin bahwa keluarganya tidak lagi mendukung mereka. Keyakinan bahwa orang lanjut usia tidak dapat merasakan kegembiraan seiring bertambahnya usia berasal dari keadaan sulit yang dialami banyak orang lanjut usia. Selain itu, kondisi lansia seringkali diabaikan dan diremehkan oleh masyarakat sekitar (Stefanny Dian Pratiwi et al., 2024). Dibandingkan dengan remaja dan dewasa muda, lansia yang telah mencapai usia 80-90 tahun memiliki tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia secara keseluruhan masih bisa merasakan kebahagiaan (Yulianthi Maria, 2022).

Langkah preventif dibutuhkan untuk memelihara Kesehatan mental lansia agar lansia dapat lebih memiliki kualitas hidup dengan berbagai kegiatan untuk meningkatkan fungsi kognitif serta afeksinya. Intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan upaya efektif untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan serta gangguan emosi ringan. Bentuk intervensi tersebut berupa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), latihan fisik yang mudah, ekonomis dan terjangkau (Wu et al., 2021). Salah satu manajemen stress adalah dengan melakukan terapi *meronce*. Terapi *meronce* ini bertujuan agar individu dapat mengontrol diri dari stress dan kejenuhan di panti. Terapi *meronce* untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kreatifitas pada lansia selain itu

terapi ini memberikan dampak psikologis yang membawa pada suasana lebih bergairah, ketenangan yang mendorong untuk menata hidup lebih optimis, dan mampu meredakan kekhawatiran lansia rasakan (Alina Ramadani, 2023)

Meronce merupakan kegiatan menyusun benda-benda dengan menggunakan tali atau yang lainnya. Bentuk *meronce* bisa divariasikan menurut keinginan, sehingga lansia bisa meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas untuk menciptakan suasana baru, meningkatkan kreatifitas, melatih pengenalan warna bentuk geometri, melatih memegang dengan dua tangan dan sebagainya.

Hasil penelitian oleh Lailatul Masuroh (Masuroh et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi okupasi *meronce* manik manik dengan penurunan tingkat stress pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon nilai probabilitas 0.000 yaitu lebih kecil $<0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stress lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi okupasi *meronce* manik manik. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dikatakan bahwa terapi okupasi *meronce* manik manik mempengaruhi penurunan tingkat stress pada lansia. Berdasarkan teori transaksional *stress-koping* Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika tuntutan situasi seperti perubahan lingkungan dan kondisi fisik lansia dipersiapkan melebihi sumber daya koping individu, perubahan yang terjadi pada lansia seperti penurunan kondisi fisik, penyakit kronis yang dialami, kelemahan atau kerapuhan, serta kehilangan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari menyebabkan perubahan keadaan psikologis dan juga menjadi stressor yang sering dirasakan oleh para lansia.

Setelah dilakukan observasi yang dilakukan oleh kelompok selama 3 hari di Wisma Mangga PTSW Budi Mulia 2 dengan melalui wawancara yang berjumlah 15 lansia menunjukkan bahwa 10 dari 15 lansia yang mengalami stress didalam panti, dengan itu dapat diketahui bahwa lansia yang tinggal didalam panti mengalami stress, dikarenakan tidak tinggal dengan keluarga sehingga lansia kemungkinan dalam hidupnya merasa sendiri dan tidak ada yang memberi semangat.

Metode

Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini diawali dengan melakukan penyebaran kuesioner DASS kepada 10 responden dan memberikan terapi aktivitas *meronce*. Terapi aktivitas kelompok ini dilakukan selama satu hari dengan tahapan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan terapi aktivitas kelompok *meronce*, responden diharuskan mengisi kuesioner DASS (*pre test*).
2. Setelah dilakukan terapi aktivitas kelompok *meronce*, responden diharuskan kembali mengisi kuesioner sebagai bentuk *post test*.

Terapi aktivitas kelompok ini dilaksanakan di PSTW Budi Mulia 2 Wisma Mangga dengan melibatkan 10 responden.

Hasil

Hasil yang diperoleh adalah semakin berkurangnya Tingkat stress lansia, dimana setelah kegiatan ini didapatkan tanda – tanda stress menurun, seperti tidak sabaran menurun dan lansia lebih dapat mengontrol emosinya. Sejalan dengan penelitian (Masuroh et al., 2024) yang menunjukkan bahwa terapi okupasi *meronce* manik manik mempengaruhi penurunan tingkat stress pada lansia dengan hasil uji *Wilcoxon* nilai probabilitas 0.000.

a. Tingkat Stress Pada Lansia Sebelum Dilakukan Terapi Aktivitas *Meronce*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Sebelum Dilakukan Terapi Aktivitas *Meronce*

Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	3	30%
Sedang	7	70%
Total	10	100

Sumber: Data diolah Peneliti, 2025.

Berdasarkan Tabel 1. diatas tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan terapi aktivitas *meronce* didapatkan hasil: 3 lansia (30%) mengalami tingkat stress ringan, 7 lansia (70%) mengalami tingkat stress sedang.

b. Tingkat Stress Pada Lansia Sesudah Dilakukan Terapi Aktivitas Kelompok *Meronce*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Setelah Dilakukan Terapi Aktivitas *Meronce*

Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	8	80
Sedang	2	20
Total	10	100

Sumber: Data diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan dat Tanel 2, tingkat stress pada lansia setelah dilakukan terapi aktivitas *meronce* didapatkan hasil: 8 lansia (80%) mengalami tingkat stress ringan, 2 lansia (20%) mengalami tingkat stress sedang.

Gambar 1. Pelaksanaan Terapi Aktivitas *Meronce*



Sumber: Foto oleh Peneliti, 2025

Terapi okupasi merupakan kegiatan, aktivitas atau pekerjaan yang dilaksanakan oleh klien bukan hanya sekedar memberi kesibukan pada klien saja akan tetapi kegiatan yang dilakukan dapat menyalurkan bakat dan emosi klien, mengarahkannya kesuatu pekerjaan yang berguna sesuai kemampuan dan bakat serta meningkatkan produktivitasnya. Aktivitas yang digunakan dalam terapi okupasi sangat dipengaruhi oleh konteks terapi secara keseluruhan, lingkungan, sumber yang tersedia dan kemampuan orang yang melakukan terapi sendiri (pengetahuan, keterampilan, minat dan kreativitasnya).

Selain itu terapi ini juga dapat meningkatkan produktivitas, mengurangi atau memperbaiki ketidaknormalan, serta memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Peneliti berpendapat terapi okupasi *meronce* manik-manik ini juga berpengaruh dalam penurunan tingkat stres pada lansia dimana terapi ini dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu merujuk pada hasil riset (Pradnya Pramita, 2023) bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada lansia ketika dilakukannya terapi okupasi, dengan terapi okupasi ini seseorang yang mengalami stres akan dikembalikan ke arah hidup yang lebih baik dan meningkatkan minatnya kembali dan dengan terapi okupasi ini lansia dapat lebih bersosialisasi dengan lansia lainnya sekaligus akan menjadi pribadi yang lebih produktif di masa tua nya.

Selama kegiatan berlangsung lansia tampak antusias dengan diadakannya kegiatan terapi *meronce*, karena kegiatan ini belum pernah didapatkan di panti PSTW Budi Mulia 2. Sehingga beberapa lansia mengatakan bahwa terapi ini sangat bermanfaat untuk menghilangkan stress serta menjadi pembelajaran untuk melatih kreativitas.

Peran perawat dalam terapi *meronce* pada lansia dengan ini dapat mengurangi stress, mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif serta melatih kesabaran. Saat proses pelaksanaan terapi aktivitas kelompok ini para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan.

Kesimpulan

Kegiatan terapi aktivitas kelompok ini telah dilaksanakan dengan baik yang diikuti oleh para lansia di PSTW Budi Mulia 2, hal tersebut terlihat dari antusiasme lansia untuk mengikuti terapi *meronce*. Berdasarkan hasil kuesioner (*pretest*) tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi aktivitas *meronce* didapatkan hasil: 3 lansia (30%) mengalami tingkat stress ringan dan 7 lansia (70%) mengalami tingkat stress sedang.

Setelah pelaksanaan terapi aktivitas kelompok *meronce*, diperoleh bahwa 8 dari 10 lansia (80 %) mengalami tingkat stres ringan, sedangkan 2 lansia (20 %) masih berada pada tingkat stres sedang. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah intervensi, yang mengindikasikan efektivitas terapi *meronce* dalam mengurangi beban psikologis pada peserta.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak – pihak yang mendukung hingga terlaksananya kegiatan ini

Daftar Pustaka

Alina Ramadani. (2023, June 13). Terapi Aktivitas Meronce Pada Lnesia di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Ners Universitas Airlangga*.

- Masruroh, L., Dewi, S. R., & Elmaghfuroh, D. R. (2024). PENGARUH TERAPI OKUPASI MERONCE MANIK-MANIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA WANITA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA JEMBER. In *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu* (Vol. 8, Issue 7).
- Pradnya Pramita. (2023). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI OKUPASI MEMBUAT HANDCRAFT TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI BANJAR DENBANTAS. *10*(ISSN 2684-9712), 21–28. <https://sejurnal.com/pub/index.php/jpmt/article/view/4171/4801>
- Stefanny Dian Pratiwi, Astrid Novita, & Weslei Daeli. (2024). Analisis Penyebab Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *2*(2), 264–280. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351>
- Wu, Yuchen Chi, Jeong Kyu Lee, Vivien Xi, Hongli Sam Goh, Delphine Yu Mei Chen, Gørill Haugan, Felicia Fang Ting Chao, & Piyanee Klainin-Yobas. (2021). The Effect of Dance Interventions on Cognition, Neuroplasticity, Physical Function, Depression, and Quality of Life for Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Internasional Journal of Nursing Studies*, *122*:104025.
- Wulandari, E., Nasution, R. A., Permata, Y. I., Pogram, S., Keperawatan, S., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Jambi, U. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 4, Issue 1). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Yulianthi Maria, D. (2022). Manajemen Stress Menuju Lansia Sehat dan Bahagia. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, Issue 2). <http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/>